

Voedingsadviezen bij een kaliumbeperkt dieet

Deze folder geeft informatie over een kaliumbeperking. Het is goed u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan beschreven.

Kalium is een mineraal dat in vrijwel alle voedingsmiddelen voorkomt. Het is belangrijk om voldoende kalium binnen te krijgen. Kalium heeft namelijk een belangrijke functie bij onder andere de geleiding van zenuwprikkels. Als de nieren normaal functioneren, wordt het overschot aan kalium uit geplast. Bij een verminderde nierfunctie kan er te veel kalium in het lichaam achterblijven. Een hoog kalium kan leiden tot hartklachten, zoals hartritmestoornissen. Bij een veel te hoog kaliumgehalte in het bloed is er zelfs kans op een hartstilstand. Mensen met een verminderde nierfunctie moeten dus goed opletten hoeveel kalium ze binnenkrijgen.

Hoeveelheid kalium

In Nederland wordt er per persoon gemiddeld 4 tot 6 gram kalium (4000 tot 6000 mg) per dag gebruikt. Bij chronische nierschade kan het kaliumgehalte van het bloed te hoog worden. Dat is te zien aan de bloedwaarden. De kaliuminname uit de voeding moet dan beperkt worden. Meestal gaat het om een beperking van 2000 tot 3000 mg per dag. Als het kalium met dieetmaatregelen niet voldoende zakt, kan de arts (tijdelijk) kaliumverlagende medicijnen voorschrijven.

Kalium in voedingsmiddelen

Veel kalium: aardappelen, groenten, fruit, groente- en vruchtensappen (ook DubbelDrank en Taksi), gedroogde vruchten, (cafeïnevrije) koffie, tomaat, melkproducten (max. 2 porties), appelstroop, chocolade, noten, peulvruchten zoals witte/bruine bonen, kapucijners en linzen, natriumarme dieetproducten met toegevoegd dieetzout.

Weinig kalium: thee, rijst, deegwaren zoals macaroni, spaghetti, frisdrank (met uitzondering van Rivella), kaas, (dieet)margarine, roomboter, olie, jam, suiker en honing.

Voedingsadviezen bij een kaliumbeperkt dieet

 <p>fruit 250 mg kalium/stuk</p>	 <p>vruchtensap 210 mg kalium/glas</p>	 <p>cola 0 mg kalium/glas</p>	 <p>groenten 120 mg kalium/opschepl.</p>
 <p>aardappel 170 mg kalium/stuk</p>	 <p>frites 640 mg kalium/portie</p>	 <p>gekookte rijst 20 mg kalium/opschepl.</p>	 <p>volkoren pasta 20 mg kalium/portie</p>
 <p>peulvruchten 180 mg kalium/opschepl.</p>	 <p>koffie 100 mg kalium/kopje</p>	 <p>thee 10 mg kalium/kopje</p>	 <p>tomaat 170 mg kalium/stuk</p>
 <p>tomatenpuree 260 mg kalium/eetlepel</p>	 <p>melk 240 mg kalium/glas</p>	 <p>chocolademelk 290 mg kalium/glas</p>	 <p>vla 190 mg kalium/schaaltje</p>
 <p>appelstroop 120 mg kalium/boterham</p>	 <p>chocolade 300 mg kalium/reep</p>	 <p>gezouten pinda's 150 mg kalium/eetlepel</p>	 <p>dieetzout 510 mg kalium/snuffje</p>

Voorbeeld van producten met kalium

© Maaïke Wijnands | Nieren.nl

Etiket

Op het etiket staat bij de voedingswaarde meestal niet vermeld hoeveel kalium erin zit. Dit is namelijk niet verplicht. Veel voedingsmiddelen bevatten van nature kalium. Als kalium niet op het etiket staat, wil dat dus niet zeggen dat er geen kalium in zit.

Als kalium is toegevoegd, is het wel verplicht dit te vermelden op het etiket. Meestal gaat het dan om kaliumzout (ook wel: dieetzout, kaliumchloride of E508).

Kalium in groente- en fruitsoorten:

- Groenten bevatten relatief veel kalium. Toch is het belangrijk om iedere dag groente te eten. De hoeveelheid kalium verschilt per groentesoort. Varieer daarom met groenten. In spinazie, broccoli, spruitjes, tuinbonen, avocado en postelein bijvoorbeeld zit veel kalium. Eet deze groenten niet te vaak en beperk die dag andere kaliumrijke producten.
- Rauwe groente bevat per 100 gram meer kalium dan gekookte groente. Het verschil in portie is niet groot, omdat er van rauwe groente meestal minder gegeten wordt dan van gare groente. Laat (een gedeelte van) de gare groenten staan wanneer er rauwkost wordt genomen. Of neem er rijst of deegwaren bij, die minder kalium bevatten dan bijvoorbeeld aardappelen.
- Fruit hoort thuis in de voeding, ook al is het een kaliumrijk voedingsmiddel. Gebruik maximaal 2 stuks fruit en zo nodig minder op advies van de diëtist of arts.

Wissel de fruitsoorten af, de ene soort bevat andere vitamines en mineralen dan de andere. Kaliumrijke fruitsoorten zijn: kersen, suikermeloen, banaan en rode bessen. Eet hier dus een kleinere portie van en vervang vruchtensap door frisdrank of limonade (m.u.v. Rivella, DubbelDrank en Taksi).

Kookadviezen

Voedingsadviezen bij een kaliumbeperkt dieet

Kalium is oplosbaar in water. Bij het koken van groenten en aardappelen in ruim water gaat ongeveer 1/3 deel van het kalium verloren. Het kalium komt in het kookvocht terecht, wat beter niet meer gebruikt wordt voor het maken van een sausje. Bij het (roer)bakken of smoren van groenten in boter of olie treedt geen kaliumverlies op. Neem bij groenten die zo zijn bereid dus bij voorkeur rijst of deegwaren in plaats van aardappelen.

Bij het bereiden in de magnetron gaat minder kalium verloren dan bij het koken in water in een pan op het fornuis. In een magnetron is de bereidingstijd namelijk veel korter en wordt er weinig water gebruikt. Dit geldt ook voor de bereiding van aardappelen en groenten in de snelkookpan, in een stoommandje of stoompan, of het gaar maken in aluminiumfolie.

Verschillende aardappelbereidingen:

- Een portie friet bevat bijna tweemaal zoveel kalium als een even grote portie gekookte aardappelen. Voor friet worden rauwe aardappelen gebakken in olie: er treedt wel vochtverlies op, maar geen kaliumverlies.
- Andere aardappelgerechten die meer kalium bevatten dan gekookte aardappelen zijn:
 - In de schil gekookte aardappelen;
 - Gepofte aardappelen;
 - Gebakken aardappelen;
 - Stampot en aardappelpuree.

Voor stampot en aardappelpuree worden over het algemeen meer aardappelen gebruikt dan wanneer er 'gewoon' aardappelen en groente wordt gegeten. Wanneer er stampot of aardappelpuree wordt gegeten, laat die dag dan andere kaliumrijke voedingsmiddelen staan en eet de volgende dag rijst of pasta in plaats van aardappelen.

Dieetzout en mineralenzout

In natriumarme smaakmakers (zoals natriumarm (strooi)aroma, natriumarme ketjap, natriumarme bouillonpoeder) is het zout vaak vervangen door kaliumzout. Het is dus verstandig de verpakking nauwkeurig te lezen.

Contactinformatie

Heeft u naar aanleiding van deze folder nog vragen, dan kunt u contact opnemen met de diëtist: Telefonisch via 088-125 00 00 op werkdagen tussen 8.00 en 13.00 uur. U kunt ook een e-mail sturen naar dietetiek@adrz.nl of gebruik maken van het contactformulier op de site www.adrz.nl.